



紅米

VS 紅麴米

上月在社交網絡及通訊群組瘋傳了一則短訊，大意指大家一向奉為健康食物的紅米含有毒素，吃後會肝功能衰竭。這則短訊流言引來「紅米恐慌」。

其實那則傳言將紅麴米和紅米混淆了，亂吃紅麴米的確有機會損害肝臟。今期營養師陳勁芝為大家解開紅麴米/紅米傷腎之謎！

撰文：陳旭英 攝影：李玉梅
設計：張均賢

養和醫院高級營養師
陳勁芝



甚麼是紅麴米？

該短訊指「紅米早已在一九九八年被美國禁售，雖然可降膽固醇，但會損害肝功能。」紅米是健康食物，含豐富纖維及營養素，故近年在健康煮意流行下，很多家庭都開始煮紅米代替白米飯；外出用膳時，不少餐廳亦提供紅米飯。所以，當大家收到紅米不能吃的短訊，無不震驚！

但其實短訊所指的紅米，應是「紅麴米」之誤。

甚麼是紅麴米？陳勁芝解釋，紅麴米一般由熟米經過紅麴菌發酵而成。傳統中菜或日本菜都會用到紅麴米，通常用作色素或增味劑，取其發酵而成的味道。我們常吃到的南乳便是用紅麴米和豆腐製作而成。

日本食品中的「麴」，一般指發酵食品，例如有米麴、鹽麴、醬油麴、糯米麴、大豆麴和酒麴等等。



▶ 紅麴米是白米經紅麴菌發酵而成。

紅麴米可降膽固醇？

紅麴菌除了有染紅食物及增味作用外，紅麴菌本身亦是中國醫藥之藥材，於《本草綱目》亦曾有所記載。近年紅麴米更被發現有降膽固醇功效，故市面上亦有很多用紅麴米製成的降膽固醇營養補充品。

陳勁芝解釋，紅麴菌本身含莫納可林K (Monacolin K)，莫納可林K是降膽固醇藥Lovastatin的主要成分，屬他汀類 (Statins)，這可以阻止身體製造膽固醇，從而達到降膽固醇的效果。陳勁芝說：「研究發現紅麴類產品的莫納可林K含量比真正藥物少，亦推斷紅麴米內還有其他物質幫助降膽固醇。」

「但與Lovastatin一樣，紅麴米亦可能引起肌肉痛和影響肝酵素等副作用，當然不能胡亂服用。」陳勁芝說。



▶ 紅麴米內的莫納可林K成份或有助降膽固醇。

紅麴米適宜食用嗎？

既然紅麴米含有降膽固醇功能，在日常膳食中加入紅麴米，是否能達降膽固醇效果？

陳勁芝說，「紅麴米不適合用作煮飯，它不是米飯類，煮食用的紅麴類產品的紅麴米含量其實很少，因此不含莫納可林K的成份，所以不可降膽固醇。事實上，在很多產品及文章上，紅麴會被稱為赤麴、紅米或福麴，因而引起不少誤會。」

▲ 沒有人直接煮紅麴米食用，但紅麴米可製成其他食品，如染色用的紅麴粉、南乳。



紅米、黑米、糙米均有益

而被誤傳的紅米，是糙米的一類，其實是有益食物。

由於白米在精製過程中被除去外殼，大部分存於外殼的營養成分會流失，故經較少精製過程的米類比白米有益，會有較多纖維，升糖指數較低，進食後可延緩血糖上升，特別適合高血糖人士。

陳勁芝說：「紅米是糙米的一種，由於經過較少精製過程，故纖維量及營養素比白米多，亦含較多抗氧化物質。每一百克未煮紅米含三百六十卡路里、七十四克碳水化合物、三點五克纖維、七點七克蛋白質，並含豐富鎂質、磷質、鉀質及鋅質。」

紅米以外，陳勁芝說黑米及糙米亦是健康之選。「黑米亦叫紫米，其紫黑外殼是因為含抗氧化物花青素（anthocyanin）。黑米比白米含較多蛋白質及鐵質，每一百克黑米含九克蛋白質、二點四克鐵質。」

糙米沒經過太多加工程序，比白米含較多鎂質、鐵質、鋅質及纖維素。」

由於紅米、黑米、糙米含較高纖維，故煮食時應多加水量，一般一杯米需要杯半至兩杯的水分才能煮出較軟腴質感。



每一百克	白米	紅米	糙米	黑米
卡路里	360	360	362	333
碳水化合物 (克)	79	74	76	72
纖維 (克)	0.7	3.5	3.4	3.9
蛋白質 (克)	6.6	7.7	7.5	9.4
鎂質 (毫克)	36	108	143	147
磷質 (毫克)	108	320	264	356
鉀質 (毫克)	86	252	268	256
鐵質 (毫克)	0.8	0.7	1.8	1.6



資料來源：USA USDA Food Composition Databases；台灣衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫；中國食物成分表



通常不含莫納可林K。



紅麴米曾被禁售？

紅麴米曾被禁售？美國食物及藥物管理局（FDA）在一九九八年立法監管，所有含多於微量莫納可林K的紅麴類產品會被視為藥物，並不可以作營養品出售，但香港及其他亞洲地區則沒有監管。

陳勁芝說：「各款紅麴米營養補充劑的莫納可林K含量差異可能很大，有些更可能根本不含莫納可林K。產品所含紅麴米的含量亦不能直接反映莫納可林K的含量，因此成效參差，亦不能保證可降膽固醇。」

煮食用的紅麴類產品例如紅糟和南乳，通常不含莫納可林K，因此沒有甚麼特別功效，亦沒有副作用。產品所含紅麴米的含量亦不能直接反映莫納可林K的含量，亦沒有被禁售。



歐美有不少標榜以紅麴米製成的營養補充劑。

紅米

紅麴米

紅麴含橘黴菌，可導致腎衰竭。



紅麴米污染情況

紅麴米還有其他影響健康的物質嗎？

陳勁芝說：「紅麴米在發酵過程中或會釋出橘黴素（Citrinin），動物研究曾發現可以導致腎衰竭，美國研究發現十一款紅麴產品中就有四款含有橘黴素。馬來西亞二〇一三年的一份關於紅麴產品污染情況的文獻，更發現所有樣本均含橘黴素。」

所以建議大家考慮以紅麴類產品作降膽固醇之用，應先諮詢醫護人員意見才決定選購。」